

**MI PLAN PARA
BAJAR DE PESO**

YO VOYA:

1. _____

2. _____

3. _____

De acuerdo con las Leyes Federales y las Reglas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, esta Institución prohíbe la discriminación a base de raza, color, nacionalidad, sexo, edad o minusvalía.

Para presentar una queja de discriminación, escriba a El Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos con el Coordinador de Los Derechos Civiles: USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410

Tennessee Department of Health
Authorization No. 343439
No. of Copies 25000
This document was promulgated
at a cost of \$.07 a copy. 06/02
DH-0105



**EL
PESO
SALUDABLE**

**UNA GUÍA DE
NUTRICIÓN Y
CONTROL
DE PESO**

Spanish - The Healthy Weigh

¿PORQUÉ BAJAR DE PESO?

Mantener un peso saludable alimentándose sanamente y haciendo ejercicios regularmente la ayudará a verse y a sentirse de lo mejor.

Esto la ayudará a reducir su riesgo de padecer de diabetes, enfermedades del corazón, cáncer y de tener huesos frágiles.

¿CÓMO BAJAR DE PESO?

Moderación, variedad y balance son las claves para el éxito de perder peso.

Moderación es consumir una cantidad adecuada de cada alimento.

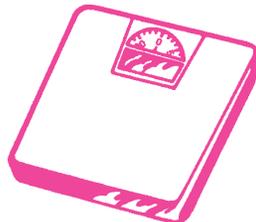
Variedad es consumir diferentes alimentos de todos los 5 grupos alimenticios de la Guía Pirámide de Alimentos.

Balance es la combinación de consumir las cantidades adecuadas de alimentos y diferentes tipos de alimentos.

Usted puede incluir sus alimentos favoritos dentro de su plan alimenticio si mantiene un balance de los otros grupos de alimentos durante el día.

Use la Guía Pirámide de Alimentos para planear sus comidas y meriendas. También, siga los consejos que le daremos para reducir su consumo de grasas y haga los ejercicios para ayudarla a bajar de peso.

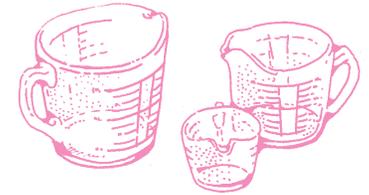
Propóngase alcanzar metas realistas para bajar de peso gradualmente. Una buena meta para adelgazar es 1 a 2 libras a la semana.



CONSEJOS PARA BAJAR DE PESO

ESCOJA 1 ó 2 CONSEJOS QUE VA A INTENTAR ESTA SEMANA
MARQUE LOS QUE YA ESTÁ HACIENDO.

- Escriba todo lo que usted come y bebe por una semana y compárelo con la Guía Pirámide de Alimentos. ¿Está comiendo alimentos de todos los grupos alimenticios?
- Tome las medidas de los alimentos y bebidas que usted come y bebe por una semana y compárelo con las porciones indicadas en la pirámide. ¿Está comiendo las porciones de alimentos que se recomiendan?



- Planee sus comidas y meriendas por una semana.
- Beba menos bebidas alcohólicas y altas en calorías. Beba 6 a 8 vasos de agua todos los días.
- Comience su día con un desayuno.
- No salte las comidas.
- Mantenga notas de qué tipo de ejercicio hace, cuánto tiempo hace ejercicios y cuántos días hace ejercicio a la semana. ¿Se mantiene usted activa por lo menos 4 veces a la semana?
- Haga cambios en su plan alimenticio y en su rutina de ejercicio en las áreas que usted nota que necesita mejorar.



CONSEJOS PARA HACER EJERCICIOS

ESCOJA 1 ó 2 CONSEJOS QUE VA A INTENTAR ESTA SEMANA.
MARQUE LOS QUE YA ESTÁ HACIENDO.

- Haga que el ejercicio sea parte de su rutina diaria. Escoja una actividad que la divierta. Camine, baile, monte bicicleta, nade o trabaje en el jardín.
- Camine por las tiendas o en su hora de almuerzo con sus amistades o sus compañeros de trabajo.
- Use las escaleras en su trabajo. Cuando vaya al trabajo o de compras, estacione su carro lejos y camine.
- Camine con sus niños.
- Reserve tiempo cada día para hacer ejercicios. Si usted no puede hacerlo todos los días, trate de aumentar su actividad física por lo menos a 4 veces a la semana.
- Empiece despacio (5 a 10 minutos para la mayoría de las personas) y aumente gradualmente sus ejercicios de 30 a 45 minutos. Si usted no puede hacer ejercicio por 30 minutos, divida la sesión en dos espacios de 10 a 15 minutos 2 a 3 veces al día.
- Caliente sus músculos estirándose por lo menos 5 minutos antes de hacer ejercicio. Después de hacer ejercicios, tome 5 minutos para estirarse y enfriarse poco a poco. Esto la ayudará a tener más flexibilidad y a prevenir lesiones.
- Sus actividades de la casa como cortar el césped, limpiar la casa y trabajar en el jardín pueden contar como parte de su rutina de ejercicio.



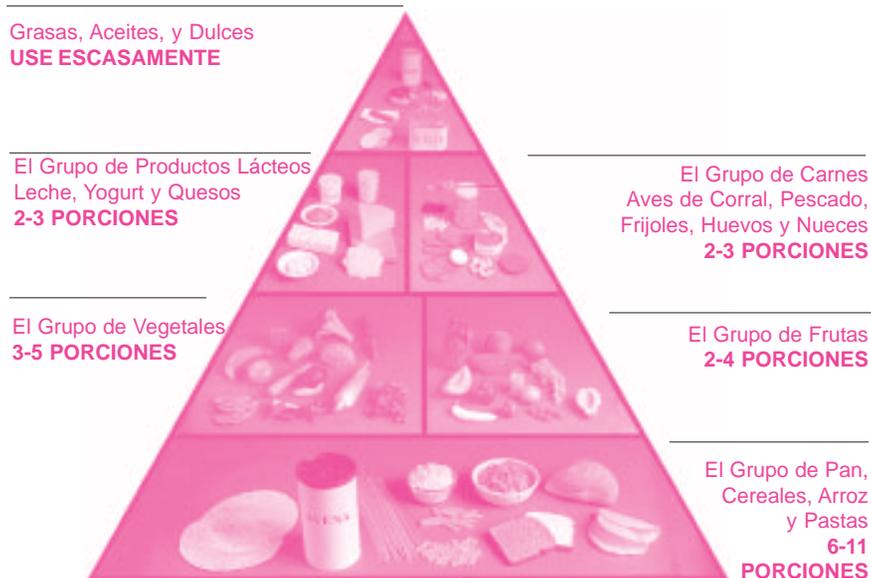
ESCOJA UNA MANERA BAJA EN GRASA PARA COMER

ESCOJA 1 ó 2 CONSEJOS QUE VA A INTENTAR ESTA SEMANA.
MARQUE LOS QUE YA ESTÁ HACIENDO.

- Use las carnes magras o con poca grasa y quite el pellejo y la grasa del borde de las carnes.
- Hornee, ase, o haga las carnes a la parrilla, en barbacoa, o rostizado en vez de freírlas.
- Use hierbas o especias cuando cocina los vegetales en vez de grasas.
- Use solo pequeñas cantidades de margarina, crema, o aderezos para ensaladas y trate de usar las que son bajas en grasas.
- Reduzca la cantidad de grasa que usa en sus recetas favoritas. Usted puede reducir la cantidad de grasa que usa en las recetas, como la margarina y aceites por $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$.
- Use productos lácteos bajos en grasa como la leche de 1%, leche descremada, quesos bajos en grasa o yogures.
- Escoja meriendas y postres bajos en grasa como la leche baja en grasa, una fruta, y helados de yogurt o yogurt congelado bajo en grasa en vez de postres, papitas o dulces.



USE LA GUÍA PIRÁMIDE DE ALIMENTOS



Use la Guía Pirámide de Alimentos para ayudarle a comer mejor cada día.....Cada uno de estos grupos de alimentos proporciona algunos, pero no todos, los nutrientes que necesita. Ningún grupo es más importante que el otro—para tener una buena salud todos son necesarios. Consuma menos grasas, aceites, y azúcares que son los alimentos que se encuentran en la pequeña punta de la pirámide.

¿QUE SE CONSIDERA UNA PORCIÓN?

Grupo de los Panes, Cereales, Arroz, y Pastas

1 rebanada de pan, panecillo, tortilla, bizcocho (biscuit), o “muffin”
½ taza de cereales, arroz, espaguetis, o fideos cocidos
¾ taza de cereales listos para comer
6 pequeñas galletas saladas tipo “saltines”

Grupo de las Verduras/Vegetales

½ taza de vegetales cocidos o crudos y picados
1 taza de vegetales de hoja (crudos)
¾ taza de jugo de vegetales

Grupo de las Frutas

1 pieza pequeña de fruta o una rebanada de melón
¾ taza de jugo
½ taza de frutas enlatadas, cocidas o secas cortadas en trozos
¼ taza de fruta seca

Grupo de la Leche, Yogurt y Queso

1 taza de leche o yogurt
1 ½ a 2 onzas de queso
1 taza de yogurt
1 ½ taza de requesón

Grupo de las Carnes, Aves, Pescado, Frijoles Secos, Huevos y Nueces

2 a 3 onzas de carnes, aves o pescado cocidos, con poca grasa (una porción es aproximadamente el tamaño de un bloque de cartas de barajas)
½ taza de frijoles cocidos, 1 huevo, ó 2 cucharadas de crema de cacahuate o mantequilla de maní equivale a 1 onza de carne con poca grasa

Grasas, Aceites y Dulces

Margarina o mantequilla, aceites de vegetales, manteca, mayonesa, crema, crema agria, queso crema, aderezos para ensaladas, tortas, dulces, pastel, etc.

Coma solo pequeñas cantidades de estos alimentos.